

Visión Saludable

Ojo con su visión.

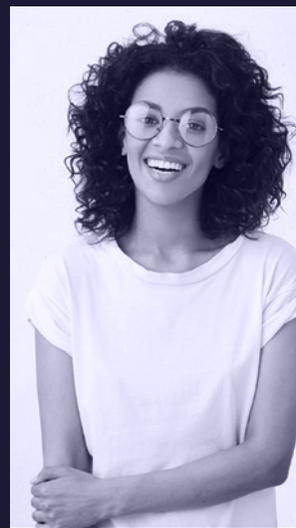


Ojo con su visión!

El Instituto Nacional del Ojo (NEI, por sus siglas en inglés) realiza y apoya investigaciones que conducen a tratamientos que protegen la vista y juegan un papel importante en la reducción de la pérdida de visión y ceguera. El NEI forma parte de los Institutos Nacionales de la Salud (NIH, por sus siglas en inglés), una agencia del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos.

Visión Saludable

Ojo con su visión.



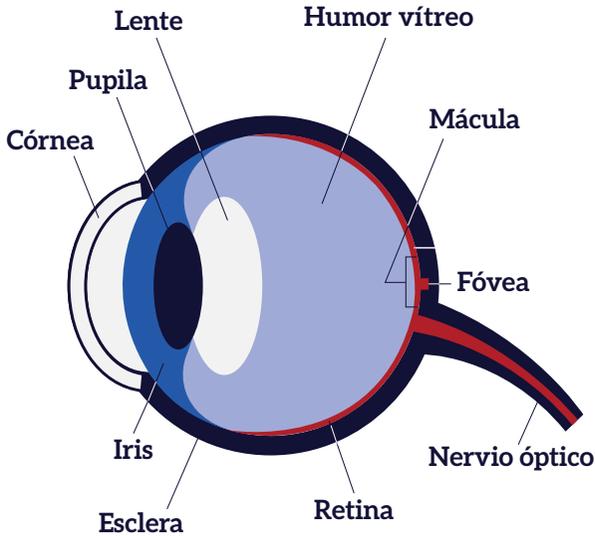
Su visión es muy importante.

Cada año, millones de personas tienen problemas con su visión. Algunos de estos problemas causan una pérdida permanente de la visión e incluso ceguera. Los hispanos/latinos y los afroamericanos están en peligro de perder la visión debido a su mayor riesgo de presentar diabetes, presión arterial alta o colesterol alto. A medida que las personas envejecen, también aumenta su riesgo de presentar enfermedades y condiciones de los ojos tales como la degeneración macular relacionada con la edad, la catarata, la retinopatía diabética, el ojo seco, el glaucoma y la baja visión.

Pero hay pasos que puede tomar para proteger su visión. Este folleto habla sobre la importancia de la detección temprana de la enfermedad de los ojos en adultos y ofrece información general sobre la salud de los ojos para usted y su familia.



Muchas veces no apreciamos lo que tenemos hasta que lo perdemos.



Cómo vemos

El ojo tiene muchas partes que ayudan a crear la visión. Para poder ver, primero la luz pasa por la **córnea**, la superficie transparente en forma de cúpula que cubre la parte frontal del ojo. La córnea desvía, o refracta, la luz que entra en el ojo. Luego, el **iris** (la parte colorida del ojo) ajusta el tamaño de la **pupila**, la abertura que controla la cantidad de luz que entra en el ojo. Detrás de la pupila está el **lente (cristalino)**. Esta parte clara del ojo enfoca aún más la luz sobre **la retina**. La retina es un tejido delgado, delicado y sensible a la luz que tiene células especiales (**fotorreceptoras**) que convierten la luz en señales eléctricas. Estas señales se procesan y luego viajan desde la retina al cerebro a través del **nervio óptico**, que se compone por más de un millón de fibras nerviosas. Nosotros “vemos” con nuestro cerebro, pero nuestros ojos inician este complejo proceso mediante la recopilación de información visual.

El examen completo de los ojos con dilatación de la pupila

Hacerse un examen completo de los ojos con dilatación de la pupila regularmente puede ayudar a prevenir pérdida de la visión. La detección temprana y el tratamiento oportuno de las enfermedades de los ojos pueden ayudar a salvar su visión. En muchos casos, un examen completo es la única manera de detectar enfermedades de los ojos que pueden causar ceguera.



¿Cuándo fue la última vez que se hizo un examen completo de los ojos?

¿Qué es el examen completo de los ojos con dilatación de la pupila?

Un examen completo de los ojos con dilatación de la pupila incluye:

Dilatación de la pupila:

Un oculista pone gotas en los ojos para dilatar, o agrandar, la pupila. El oculista utiliza un lente especial de aumento para examinar la retina y buscar signos de daños u otros problemas, como la retinopatía diabética o la degeneración macular relacionada con la edad. Un examen con dilatación de la pupila también permite que el oculista pueda ver si hay daño en el nervio óptico, lo que ocurre a las personas que tienen glaucoma. Después del examen, su visión de cerca puede estar borrosa durante varias horas.

Tonometría:

La tonometría es una prueba que ayuda a detectar el glaucoma midiendo la presión dentro del ojo. Su oculista puede descargar un pequeño soplo de aire en el ojo o puede aplicar suavemente una punta sensible a presión, cerca o contra el ojo. También le puede aplicar gotas anestésicas en el ojo para realizar esta prueba. Tener la presión elevada en el ojo puede ser una señal de glaucoma.

Prueba de campo visual:

Una prueba de campo visual mide su visión lateral o periférica (lo que usted ve a los lados). Esta prueba ayuda a su oculista a determinar si usted ha perdido la visión lateral, una señal de problemas que afectan el nervio óptico como el glaucoma.

Prueba de agudeza visual:

Una prueba de agudeza visual es un gráfico visual que mide lo bien que ve a diferentes distancias.



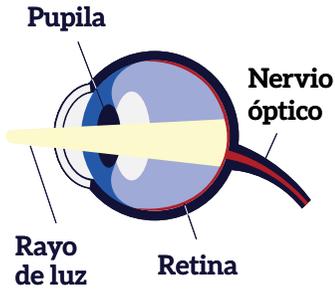
Consejo para tener ojos sanos:

¡Conozca su historial familiar de la salud de los ojos!

Recibimos nuestro color de ojos de nuestros padres, pero ¿sabía que muchas enfermedades de los ojos también pueden correr en las familias? Hablar con los miembros de su familia acerca de la salud de sus ojos puede ayudarle a saber si está en mayor riesgo de desarrollar una enfermedad de los ojos. Si sabe que las enfermedades de los ojos corren en su familia, hable con su oculista.



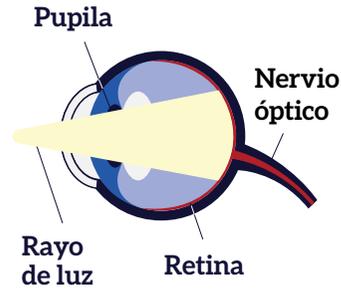
Pupila no dilatada



Parte de la retina que se puede ver a través de una pupila **no dilatada**.



Pupila dilatada



Parte de la retina que se puede ver a través de una pupila **dilatada**.

Enfermedades y condiciones que pueden afectar su visión

Hay muchas enfermedades y condiciones de los ojos que pueden afectar su visión. Algunos de los más comunes se describen a continuación. Recuerde siempre que es importante hablar con su oculista si tiene problemas con su visión.



Visión normal

La enfermedad diabética del ojo

Todas las personas que tienen diabetes corren el riesgo de desarrollar la enfermedad diabética del ojo. Mientras más tiempo una persona tiene diabetes, mayor es la posibilidad de que desarrolle la enfermedad diabética del ojo.

¿Qué es la enfermedad diabética del ojo?

La enfermedad diabética del ojo se refiere a un grupo de enfermedades de los ojos que pueden desarrollar las personas que tienen diabetes. Si no se tratan, estas condiciones pueden causar pérdida severa de la visión o incluso ceguera.



Visión afectada por la diabetes

La enfermedad diabética del ojo puede incluir:

- Retinopatía diabética
- Catarata
- Glaucoma

La catarata y el glaucoma también pueden afectar a muchas personas que no tienen diabetes.

Retinopatía diabética

¿Qué es la retinopatía diabética?

La retinopatía diabética es la enfermedad diabética del ojo más común. Es causada por cambios en los vasos sanguíneos de la retina. En algunas personas con retinopatía diabética los vasos sanguíneos de la retina pueden hincharse y gotear líquido. En otras personas, pueden crecer los vasos sanguíneos nuevos y anormales en la superficie de la retina. Estos cambios pueden causar pérdida de la visión o ceguera. Casi la mitad de todas las personas que tienen diabetes desarrollarán algún grado de retinopatía diabética en el curso de sus vidas.

¿Cuáles son los síntomas?

Muchas veces, no hay síntomas ni dolor al principio de la enfermedad y es posible que su visión no cambie hasta que la enfermedad esté avanzada.

La visión borrosa puede ocurrir cuando la **mácula** —la parte de la retina que ofrece la visión central clara— se inflama por los líquidos que gotean. Esta condición se llama **edema macular**. Si crecen nuevos vasos sanguíneos en la retina, éstos pueden sangrar dentro del ojo, bloqueando la visión. Aún en casos avanzados, la enfermedad puede progresar durante mucho tiempo sin síntomas. Por eso es muy importante que se haga un examen completo de los ojos por lo menos una vez al año si usted tiene diabetes.



¿Cómo se puede tratar?

Hay diferentes opciones de tratamiento para la retinopatía diabética. En algunos tipos de tratamiento, su oculista le inyectará corticosteroides u otros medicamentos directamente en el ojo. Otros tipos de tratamiento, como la cirugía con láser focal o el tratamiento de dispersión láser, usan una luz fuerte para reducir la inflamación y detener el goteo de los vasos sanguíneos.

Sin embargo, el tratamiento muchas veces no puede restaurar la visión que se ha perdido. Por esta razón, la mejor manera de prevenir la pérdida de la visión debido a la retinopatía diabética es la detección y el tratamiento temprano.

¿Se puede prevenir la retinopatía diabética?

No del todo, pero se puede reducir su riesgo en gran medida. Si controla su diabetes (los niveles de azúcar en la sangre), usted puede muchas veces retrasar el inicio y el progreso de la retinopatía diabética y reducir la necesidad de tratamiento.

Otros estudios han demostrado que controlar la presión arterial alta y el colesterol puede reducir el riesgo de pérdida de la visión. Controlar estos factores ayudará a su salud general y al mismo tiempo le ayudará a proteger su visión.



Glaucoma

¿Qué es el glaucoma?

El glaucoma es un grupo de enfermedades que pueden dañar el nervio óptico y causar pérdida de la visión o ceguera. Sin embargo, usted puede proteger sus ojos contra la pérdida de la visión severa con un diagnóstico y tratamiento temprano.

El glaucoma puede ocurrir en uno o en ambos ojos. La forma más común de esta enfermedad es el glaucoma de ángulo abierto. El glaucoma de ángulo abierto ocurre cuando la presión se acumula en el ojo y daña el nervio óptico.

¿Quién tiene más probabilidad de desarrollar glaucoma?

Aunque cualquiera puede desarrollar glaucoma, los grupos de alto riesgo incluyen:

- Afroamericanos de 40 años y mayores
- Personas mayores de 60 años, especialmente hispanos/latinos
- Las personas con antecedentes familiares de glaucoma

¿Qué lo causa?

Cuando tiene glaucoma, el líquido dentro del ojo drena muy despacio. Cuando el líquido se acumula, la presión dentro del ojo aumenta. Si esta presión no se controla, puede dañar el nervio óptico y otras partes del ojo, causando pérdida de la visión. Esta es la razón por la que es importante controlar la presión en el ojo.

Aunque el aumento de la presión del ojo significa que usted está en riesgo de desarrollar glaucoma, no significa que usted tenga la enfermedad. Una persona tiene glaucoma solo si el nervio óptico está dañado.

No todas las personas con presión alta del ojo desarrollarán glaucoma. Algunas personas pueden tolerar la presión alta mejor que otras. El desarrollo del glaucoma depende del nivel de presión que el nervio óptico pueda tolerar sin que se dañe. Este nivel es diferente para cada persona. Además, el glaucoma también se puede desarrollar sin un aumento en la presión del ojo. Por eso es muy importante hacerse el examen completo de los ojos con dilatación de la pupila. El examen puede ayudar a su oculista a determinar el nivel de presión normal para su ojo.

¿Cuáles son los síntomas?

Al principio, no hay síntomas. Su visión sigue siendo normal y no siente dolor. Pero si la enfermedad avanza sin tratamiento, perderá su visión lateral poco a poco. Es decir, usted podrá ver los objetos delante de usted claramente, pero no los que están a su lado y fuera del rabillo del ojo. Puede parecer que está mirando a través de un túnel. Con el tiempo, su visión hacia adelante o visión central, puede disminuir hasta que no quede nada de visión.

¿Cómo se puede tratar?

Aunque el glaucoma de ángulo abierto no se puede curar, por lo general puede ser controlado. Las opciones de tratamiento más comunes incluyen medicamentos recetados para los ojos como gotas o píldoras, o cirugía láser o convencional.



Consejos para tener ojos sanos: Coma bien para proteger su visión.

Es verdad: ¡las zanahorias **son** buenas para sus ojos! Consumir un montón de frutas y verduras —especialmente las de hojas verdes oscuras como la espinaca, la col o la col rizada— es importante para mantener sus ojos sanos. Las investigaciones también han demostrado que comer pescado alto en ácidos grasos Omega-3 —como el salmón, el atún y el mero— puede ayudar a proteger su visión.



**Visión afectada por
la degeneración macular relacionada con la edad**

Degeneración macular relacionada con la edad

¿Qué es la degeneración macular relacionada con la edad?

La degeneración macular relacionada con la edad es una enfermedad común de la vista asociada con el envejecimiento que afecta la visión central. Si usted tiene degeneración macular relacionada con la edad, puede ser difícil realizar tareas que requieren ver directamente hacia adelante. La degeneración macular relacionada con la edad afecta la mácula, la parte pequeña y sensible de la retina que provee la visión central precisa.

¿Quién tiene más probabilidades de desarrollar esta enfermedad?

Usted está en mayor riesgo de desarrollar degeneración macular relacionada con la edad si tiene más de 60 años. En algunas personas, la degeneración macular relacionada con la edad progresa lentamente y no les afecta su visión a medida que envejecen. En otros, esta enfermedad progresa rápidamente y puede causar pérdida de la visión en uno o ambos ojos.

¿Cómo se puede tratar?

Investigaciones demuestran que ciertas vitaminas y minerales puede ayudar a demorar el progreso de la degeneración macular relacionada con la edad en algunos pacientes. Aquellas personas que tienen la forma avanzada de AMD (por sus siglas en inglés) pueden ser tratadas con inyecciones, terapia fotodinámica y cirugía láser.



Visión afectada por la catarata

Catarata

¿Qué es la catarata?

La catarata sucede cuando se nubla el lente del ojo. El lente está situado detrás del iris y la pupila; enfoca la luz sobre la retina, que está en la parte posterior del ojo. La retina cambia la luz a señales nerviosas y las envía al cerebro. Para producir una imagen clara, el lente debe mantenerse transparente. Una catarata puede ocurrir en uno o ambos ojos.

¿Quién tiene más probabilidad de desarrollar esta enfermedad?

Si tiene más de 60 años o tiene diabetes, tiene un mayor riesgo de desarrollar catarata.

¿Cómo se puede tratar?

Las cataratas se tratan con cirugía. Durante la operación, el médico remueve el cristalino opaco y, en la mayoría de los casos, lo reemplaza con un lente transparente artificial. Esta cirugía tiene un alto nivel de éxito devolviendo la visión.

Problemas comunes de la vista

Los errores de refracción como la **miopía**, la **hiperopía**, la **presbicia** y el **astigmatismo** son tipos comunes de problemas de visión. La mayoría de las personas tienen uno o más de ellos, y son fácilmente corregidos con anteojos o lentes de contacto. Algunas personas se deciden por la cirugía refractiva.

¿Qué es la miopía (visión de cerca, visión corta)?

Si tiene miopía, puede ver bien los objetos que están cerca, pero los que están muy lejos se ven borrosos. La miopía ocurre cuando la bola del ojo es demasiado larga para dejar que la luz se enfoque claramente en la retina. Hay diferentes grados de miopía, de leve a severa. Cuanto mayor sea el grado de miopía que tiene, más borrosos verá los objetos que están lejos y necesitará acercar los objetos a sus ojos para verlos claramente.

¿Qué es la hiperopía (visión de lejos, vista larga)?

Si tiene hiperopía, puede ver bien los objetos que están lejos, pero los que están cerca se ven borrosos. La hiperopía ocurre cuando la bola del ojo es demasiado corta para dejar que la luz se enfoque claramente en la retina.

¿Qué es la presbicia (presbiopia)?

Si tiene presbicia, su capacidad para enfocar se ha reducido a medida que envejece. La mayoría de las personas tienen entre 40 y 50 años cuando notan por primera vez que están perdiendo la capacidad de ver los objetos cercanos o leer. La letra en un libro o periódico es “demasiado pequeña” para poder leerla.

Las personas con presbicia necesitan mantener los objetos más alejados de sus ojos para poder leerlos claramente. Mientras tanto, su capacidad para ver objetos lejanos permanece normal.

¿Qué es el astigmatismo?

Si tiene astigmatismo, tiene una imperfección común que hace que el ojo no pueda enfocar con claridad. Esto ocurre cuando la córnea no es perfectamente redonda sino de forma ovalada. La córnea tiene un papel importante en la forma en que se enfoca el ojo. El astigmatismo rara vez ocurre por sí solo y casi siempre ocurre junto con miopía o hipermetropía.



Consejo para tener ojos sanos:

Vaya a la moda y use sus gafas de sol.

Las gafas de sol lucen geniales, pero también tienen un importante trabajo: proteger sus ojos de los rayos ultravioleta (UV) del sol. Cuando compre gafas para el sol, busque los que bloquean de 99 a 100 por ciento de los rayos UV-A y UV-B.

Cómo hablarle a su oculista

Los pacientes necesitan participar activamente en el cuidado de su salud. Usted y su oculista pueden trabajar juntos para mejorar la salud de sus ojos y la calidad de vida en general. Tener una buena comunicación es una parte importante de esta relación.

Aquí hay algunas preguntas que usted le puede hacer a su oculista para comenzar la conversación

- ¿Estoy en riesgo de desarrollar una enfermedad de los ojos?
- ¿Qué puedo hacer para proteger mi visión?
- ¿Dónde puedo obtener ayuda si mi visión ya está afectada?
- ¿Dónde puedo encontrar apoyo para manejar mis problemas de visión o pérdida de la visión?

Entender las respuestas de su oculista es clave para tener una buena comunicación. Aquí hay algunas sugerencias:

- Si no entiende las respuestas de su oculista, siga preguntando hasta que lo haga.
- Tome notas o pídale a un amigo o a un familiar que lo haga por usted. También puede grabar la conversación para ayudarle a recordar lo que dijo su oculista.
- Pídale a su oculista que le dé las instrucciones por escrito.
- Si recibe un diagnóstico, pídale a su oculista que le dé un folleto con información sobre la enfermedad.
- Si todavía tiene dificultades para entender a su oculista, pregúntele dónde puede obtener más información.
- Si su oculista solamente habla inglés y el inglés es su segundo idioma, pida información en su idioma nativo. También puede solicitar un intérprete o traductor para ayudarle a entender lo que su oculista está diciendo.

El cuidado de los ojos: Mitos y realidades

Mito: Leer con poca luz puede dañar sus ojos.

Realidad: Aunque leer con poca luz puede hacer que sus ojos se sientan cansados, no es dañino.

Mito: Usar una computadora, o un monitor, puede dañar sus ojos.

Realidad: Aunque el uso de un monitor se asocia con fatiga visual, no daña sus ojos.

Mito: Si usa demasiado los ojos, se desgastan.

Realidad: Los ojos no se desgastan. Puede usarlos cuanto quiera.

Mito: Sentarse muy cerca del televisor es malo para sus ojos.

Realidad: No hay prueba científica que indique que sentarse muy cerca del televisor es malo para sus ojos.

Mito: Si necesita anteojos, sus ojos no están saludables.

Realidad: Necesitar anteojos no tiene nada que ver con la salud de sus ojos. Usted simplemente tiene alguna variación en el tamaño normal o forma del ojo o un cambio que a menudo ocurre con la edad.

Mito: Las personas no desarrollan enfermedades de los ojos hasta los 40 ó 50 años.

Realidad: Las enfermedades de los ojos pueden ocurrir en cualquier momento. A medida que envejecemos, nuestros ojos son más propensos a desarrollar enfermedades.

Mito: Si come muchas zanahorias, tendrá ojos saludables y buena visión.

Realidad: La buena nutrición es importante para su salud en general, incluyendo sus ojos. Las zanahorias tienen vitamina A, que se necesita en pequeñas cantidades para el buen funcionamiento de los ojos. Una dieta balanceada contiene toda la vitamina A que una persona necesita, pero demasiada de esta puede ser dañina. Comer una dieta rica en frutas y verduras, en especial hojas verdes oscuras como la espinaca, la col y la col rizada es importante para mantener los ojos sanos también. Las investigaciones también han demostrado que comer pescado alto en ácidos grasos Omega-3, como el salmón, el atún y el mero ofrece beneficios para la salud de los ojos.



Consejo para tener ojos sanos:
Déle un descanso a sus ojos.

Si pasa mucho tiempo en el computador o se concentra en otra cosa específica, a veces puede olvidarse de parpadear — y eso puede cansar sus ojos. Pruebe la regla 20-20-20: Cada 20 minutos, mire hacia adelante 20 pies durante 20 segundos. Esto puede reducir la fatiga de sus ojos y ayudar a que sus ojos se sientan mejor al final del día.



Glosario

Astigmatismo

Una irregularidad común de los ojos que impide que el ojo enfoque claramente. Esta irregularidad se produce cuando la superficie de la córnea tiene forma ovalada en lugar de perfectamente redonda.

Catarata

Cuando el lente del ojo se opaca. Las personas con catarata ven a través de una neblina. En una cirugía segura y exitosa, el lente se reemplaza por un lente artificial.

Células fotorreceptoras

Células en la retina que convierten la luz en impulsos eléctricos para transmitir los mensajes al cerebro.

Córnea

La parte transparente en forma de cúpula que cubre la parte frontal del ojo. Esta protege el ojo y ayuda a enfocar la luz hacia la retina.

Degeneración macular relacionada con la edad

Una enfermedad de los ojos que causa la pérdida de la visión central (la visión que utiliza para ver directamente adelante). Es la causa más común de pérdida de la visión entre los adultos mayores en los Estados Unidos.

Diabetes

Grupo de enfermedades crónicas que resultan en un exceso de azúcar en la sangre, y pueden causar pérdida de la visión.

Edema macular

Ocurre cuando los líquidos de los vasos sanguíneos dañados gotean dentro de la mácula. Estos líquidos hacen que la mácula se inflame y la visión se vuelva borrosa.

Glaucoma

Un grupo de enfermedades que pueden dañar el nervio óptico y causar pérdida de la visión y ceguera. El glaucoma afecta la visión periférica o lateral.

Hiperopía (visión de lejos o hipermetropía)

Cuando los objetos que están lejos se ven más claro que los objetos que están cerca. Ocurre cuando la bola del ojo es demasiado corta.

Iris

La parte colorida del ojo que regula la cantidad de luz que entra en el ojo.

Lente (cristalino)

La parte transparente del ojo detrás del iris que ayuda a enfocar la luz en la retina y permite que el ojo se enfoque en objetos cercanos y lejanos.

Mácula

El área pequeña y sensible de la retina que provee una visión central clara.

Miopía (o visión de cerca)

Cuando los objetos que están cerca se pueden ver más claramente que los objetos que están lejos. Ocurre cuando la bola del ojo es demasiado larga.

Nervio óptico

Un grupo de más de un millón de fibras nerviosas que transmiten los mensajes visuales de sus ojos al cerebro.

Oculista

Un oftalmólogo o un optometrista.

Oftalmólogo

Un médico que diagnostica y trata todas las enfermedades y trastornos de los ojos, realiza cirugías, y receta anteojos y lentes de contacto.

Optometrista

Un profesional de cuidados primarios de los ojos que diagnostica y trata muchas de las enfermedades y trastornos de los ojos y que receta anteojos y lentes de contacto.

Presbiopía (o Presbicia)

Una pérdida en la habilidad del ojo para enfocar, que ocurre con la edad.

Pupila

La abertura en el centro del iris que controla la cantidad de luz que entra en el ojo.

Retina

El tejido sensible a la luz que cubre la parte posterior del ojo y envía impulsos eléctricos al cerebro a través del nervio óptico.

Retinopatía diabética

La enfermedad diabética del ojo más común causada por el daño a los vasos sanguíneos en la retina. Esta enfermedad de los ojos es causada por la diabetes y puede resultar en pérdida de la visión o ceguera.

Recursos adicionales

Si usted ha sido diagnosticado con una de las enfermedades de los ojos mencionadas en este folleto y desea más información, contacte:

Instituto Nacional del Ojo (National Eye Institute)

National Institutes of Health

2020 Vision Place

Bethesda, MD 20892-3655

301-496-5248

Email: 2020@nei.nih.gov

También puede visitar nuestra página web en español:

<https://www.nei.nih.gov/learn-about-eye-health/en-espanol>

Academia Americana de Oftalmología (American Academy of Ophthalmology)

P.O. Box 7424

San Francisco, CA 94120-7424

415-561-8500

<https://www.aao.org/salud-ocular>

Asociación Americana de Optometría (American Optometric Association)

243 N. Lindbergh Boulevard

St. Louis, MO 63141-7881

1-800-365-2219

<https://www.aao.org/salud-ocular>



Centros de Servicios de Medicare y Medicaid de Estados Unidos (Centers for Medicare & Medicaid Services)

7500 Security Boulevard
Baltimore, MD 21244
1-800-Medicare (1-800-633-4227)
<https://es.medicare.gov/>

Prevent Blindness

211 West Wacker Drive
Suite 1700
Chicago, IL 60606
1-800-331-2020
Email: info@preventblindness.org
www.preventblindness.org (en inglés)

Recursos adicionales en línea:

Centers for Disease Control and Prevention–A-Z Index
(Índice A-Z de los Centros para el control y prevención de enfermedades)

Una herramienta para encontrar información específica rápido
www.cdc.gov/spanish/indice.htm

healthfinder® español

Una guía a información confiable de la salud
<https://healthfinder.gov/espanol/>

MedlinePlus

Un servicio de información sobre la salud de la Biblioteca Nacional de Medicina <https://medlineplus.gov/spanish/>



**Para obtener más información sobre NEI,
comuníquese con:**

National Eye Institute

National Institutes of Health
2020 Vision Place
Bethesda, MD 20892-3655

 301-496-5248

 2020@nei.nih.gov

 nei.nih.gov

 facebook.com/NationalEyeInstitute/

 @NatEyeInstitute



NIH Pub No: 19-EY-5209S